



Universidad Francisco de Vitoria

Grado en Psicología

TRABAJO DE FIN DE GRADO

EXPLICACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO A PARTIR DEL PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO Y EL LOCUS DEL CONTROL: VALIDACIÓN DE UNA ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE LOCUS DE CONTROL

Trabajo Fin Grado

presentado por: Almudena López – Cediél Verdú

Director/a: Dra. Virginia Fernández Fernández

Curso 2016-2017

RESUMEN

El presente estudio nace del interés de profundizar en el estudio del bienestar psicológico (BP), y tratar de comprender cuáles son las estrategias de afrontamiento fundamentales que lo explican. Algunas de estas variables podrían ser el Locus de Control (LC) y el Pensamiento constructivo (PC). Varias investigaciones han comprobado la relación de estrategias de afrontamiento con LC (Oros, 2005), PC (Contreras, Chávez y Aragón, 2012) y BP (Salotti, 2006). Para ello, la primera necesidad es crear un instrumento multidimensional de LC (Brenlla y Vázquez, 2010) y analizar las relaciones entre LC, PC y BP para, después, construir un modelo explicativo del BP. La muestra, a la cual se ha accedido mediante bola de nieve, se ha compuesto de 72 estudiantes universitarios. Para la creación de la escala de LC, se ha adaptado la de Rotter (1971) traducida al castellano por Vallejo (1980) y se ha llevado a cabo un análisis factorial exploratorio, hallándose una estructura factorial con cinco factores. A su vez, se han demostrado relaciones con apoyo empírico a través de esta escala, aunque no la existencia de diferencias de sexo. Por otro lado, se ha hallado relación directa entre BP y PC a través de correlaciones de Pearson, aunque no se ha demostrado la relación de LC con ninguna de estas dos variables. Sin embargo, sí se han hallado diversas relaciones entre las diversas dimensiones de estas tres variables. En base a la regresión lineal llevada a cabo, no se ha hallado capacidad explicativa ni del sexo ni del LC respecto a la varianza de BP, pero sí por parte del PC. Por último, los resultados obtenidos de las medias en PC de la muestra del presente estudio indican que los jóvenes universitarios puntúan menos en este constructo, teniendo por ello un pensamiento más destructivo, idea que ya expuso Epstein (1998).

PALABRAS CLAVE: universitarios, jóvenes, pensamiento constructivo, locus de control, bienestar psicológico.

ABSTRACT

The present study stems from the interest of deeping in the study of psychological wellbeing (PW), and to try to understand which are the fundamental coping strategies which explain it. Some of these variables could be Locus of Control (LC) and Constructive Thinking (CT). Many investigations have proved the relationship between coping strategies and LC (Oros, 2005), CT (Contretras, Chávez y Aragón, 2012) and PW (Salotti, 2006). For that, the first necessity is to create a multidimensional instrument of LC (Brenlla y Vázquez, 2010) and to analyze the relationships between LC, CT and PW for, after, to construct explanatory model of PW. The sample, which has been accessed through snowball, is composed by 72 university students. To create the LC scale, Rotter's one (1971) translated by Vallejo (1980) has been adapted and an exploratory factor analysis has been carried out, finding out a factorial structure with five factors. At the same time, it has been demonstrated relationships with empirical support through this scale, although sex differences have not. On the other hand, it has been found a direct relationship between PW and CT through Pearson correlations, although between LC and these two variables has not. However, it has been found relationships between the various factors of these variables. Based on the results of the regression analysis, it has not been found explanation capacity of neither sex nor LC about the variance of PW, but this is explained by CT. Finally, the results obtained from the means of CT of the sample, indicate that university youth rate less in these variable, having because of that a more destructive thinking, idea which was already exposed by Epstein (1998).

KEY WORDS: university, youth, constructive thinking, locus of control, psychological wellbeing.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	7
1.1. Bienestar Psicológico	7
1.2. Pensamiento Constructivo.....	8
1.3. Locus de Control	12
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	15
3. MÉTODO.....	16
3.1. Participantes	16
3.2. Variables e instrumentos	17
3.2.1. Características sociodemográficas	17
3.2.2. Locus de Control.....	17
3.2.3. Bienestar Psicológico.....	18
3.2.4. Pensamiento Constructivo	18
3.3. Procedimiento.....	19
3.4. Análisis de datos.....	20
3.4.1. Validación de la Escala de Locus de Control	20
3.4.2. Relaciones entre Locus de Control, Pensamiento Constructivo y Bienestar Psicológico.....	21
3.4.3. Modelo explicativo del Bienestar Psicológico.....	21
3.4.4. Diferencia de medias en función del sexo en LC, PC y BP en estudiantes universitarios españoles.....	21
4. RESULTADOS	22
4.1. Validación de la Escala de Locus de Control.....	22

4.2. Relaciones entre Locus de Control, Pensamiento Constructivo y Bienestar Psicológico	24
4.3. Modelo explicativo del Bienestar Psicológico	26
4.4. Locus de control, Pensamiento Constructivo y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios españoles.....	26
5. DISCUSIÓN	27
5.1. Adaptación escala LOC.....	28
5.2. Relaciones entre LOC, BP y PC, así como entre las dimensiones de estas variables.	30
5.3. Modelo explicativo del Bienestar Psicológico	37
5.4. Pensamiento Constructivo y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios españoles.	37
6. CONCLUSIONES.....	38
7. LIMITACIONES	39
8. PROSPECTIVA	40
9. BIBLIOGRAFÍA	41
Tabla 1. Correlaciones entre subescalas de PC con las de LC y BP.....	25
Tabla 2. Hipótesis y cumplimiento/no cumplimiento de éstas.....	27
ANEXO 1. Grados que cursan los sujetos.....	47
ANEXO 2. Esquema de componentes y subcomponentes de pensamiento constructivo.....	48

ANEXO 3. Estadísticos descriptivos de los ítems y fiabilidad (correlación corregida ítem-escala y α de Crombach).....	49
ANEXO 4. Análisis factorial exploratorio (componentes principales, tras rotación Varimax). Pesos factoriales.....	50
ANEXO 5. Explicación del Bienestar Psicológico mediante regresión jerárquica.....	53
ANEXO 6. Medias y desviaciones típicas de la muestra en las distintas dimensiones de LC, PC y BP.....	54
ANEXO 7. Escala de Locus de Control resultante.....	56

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Bienestar Psicológico

Durante las últimas décadas, uno de los centros de atención de las investigaciones psicológicas ha sido el Bienestar Psicológico (en adelante, BP), entendiéndose este, según Ryan y Deci (2001), de dos maneras: un constructo de bienestar subjetivo y relacionado con la felicidad o “bienestar hedónico” (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002) y por otro lado el bienestar ligado al desarrollo del potencial humano o “bienestar eudaimónico”, (más conocido actualmente como bienestar, explican Keyes et al., 2002)

Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006) explican que el BP se centra, desde una visión humanista, en el funcionamiento positivo, es decir, en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal. Es por ello que, en sus inicios, se ligó a conceptos tales como la autoactualización (Maslow, 1968), el funcionamiento pleno (Rogers, 1961) o la madurez (Allport, 1961). Sin embargo, fue Carol Ryff (1989) quien, basándose en tales teorías, las unificó en un modelo multidimensional de BP compuesto de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Así, según el modelo de Ryff y Singer (2008), el BP conforma de un sentimiento positivo hacia uno mismo siendo consciente de las propias limitaciones (autoaceptación); una motivación hacia el desarrollo continuo de las potencialidades y las capacidades personales (crecimiento personal); el desarrollo de valores encaminados a unas metas para dotar la vida de sentido y significado (propósito en la vida); la habilidad de dirigir la propia vida y el ambiente hacia la satisfacción de los propios deseos y necesidades, es decir, ser conscientes del control que se tiene sobre el mundo para ser capaces de influir sobre éste (dominio ambiental); un sentido de autodeterminación personal, para sostener la propia individualidad

(autonomía) de manera equilibrada con la capacidad de mantener relaciones estables de calidad y confianza con otros (relaciones positivas).

Muchos estudios vinculan el BP con las estrategias de afrontamiento (Barrón, Castilla, Casullo y Verdú, 2002; Seidmann, Stefani, Pano, Acrich-Gutmann y Bail Pupko, 2003; Carrasco, Campbel, García-Mas, Brustad, Quiroz y López, 2010; Salotti, 2006). Salotti (2006) halló relaciones directas y significativas entre BP y las estrategias siguientes: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito y fijarse en lo positivo. A su vez, hallaron relaciones inversas y significativas entre BP y no afrontamiento, ignorar el problema y reservarlo para sí.

A su vez, el PC se encuentra bastante relacionado con las estrategias de afrontamiento (Contreras, Chávez y Aragón, 2012), siendo el afrontamiento emocional y conductual los principales componentes de este constructo (Epstein, 1998; Martín, 2016). Contreras et al., (2012) hallaron relaciones directas de PC y sus componentes con el afrontamiento dirigido a la resolución del problema y en relación con los demás, mientras que hallaron relaciones inversas con el estilo improductivo.

Por su parte, el bienestar ha sido relacionado con estrategias de pensamiento constructivo. Bermúdez, Álvarez y Sánchez (2003) hallaron relaciones entre estos constructos, además de relaciones entre BP y los componentes de pensamiento constructivo.

1.2.Pensamiento Constructivo

Una de las variables que se ha relacionado con el bienestar y el desarrollo personal ha sido el pensamiento constructivo (en adelante, PC), tal y como señala Martín (2016). Éste ha sido definido a través de tres capacidades (Epstein, 1998): la de relacionarse de manera afectiva y satisfactoria con los demás (inteligencia emocional), la de solucionar

adaptativamente los problemas interpersonales (inteligencia social) y la de solucionar los problemas de la vida diaria (inteligencia práctica).

Así, el pensador constructivo se caracterizará por tener pensamientos automáticos que le guiarán a relacionarse adaptativamente con los demás y le impulsarán hacia la solución de los problemas (García, 2005). En el polo opuesto, el pensador destructivo se caracterizará por pensamientos automáticos por los que percibirá el mundo como un lugar peligroso en el que los esfuerzos son inútiles, lo cual conllevará emociones y conductas desadaptativas, alejando a la persona del cumplimiento de metas y de la resolución de problemas (Gutiérrez, Becerra y Borja, 2009).

Epstein (1998) desarrolló la teoría cognitiva – experiencial, de la cual surge el concepto de PC. Esta teoría parte de la visión de la inteligencia humana como un constructo compuesto de dos componentes: el intelectual/racional y el emocional/experiencial (Epstein, 1998; Salovey y Marer, 1990; Stenberg, 1997). Así, Epstein (1998) se centra en el sistema experiencial, el cual se compone de esquemas o creencias implícitas que se van aprendiendo en base a la experiencia vivida (pensamientos constructivos/destructivos), siendo éstos la base de la comprensión del mundo y de la dirección conductual (García, 2005) y derivando en la forma en la que cada uno afronta las situaciones estresantes (Contreras et al., 2012). Así, se deriva de la teoría de Epstein la necesidad humana de aprender de lo vivido, es decir, el valor de la experiencia, idea compartida con predecesores como Carl Rogers (1961) o Abraham Maslow (1968), quienes hablan del principio del crecimiento, por el que “una experiencia inicialmente destructiva, puede volverse constructiva cuando la persona acepta el desafío de superarla” (García, 2005, p. 202).

Por lo tanto, explica Martínez-Otero (2002), los esquemas y creencias de los que se compone el sistema experiencial son los que dan lugar a los pensamientos automáticos de una

persona, pudiendo estos dar lugar a una adaptación a las situaciones y a obtener éxito (pensamientos constructivos) o a una percepción negativa del mundo, de sí mismo y del futuro, predisponiendo a la persona a actuar desadaptativamente en la solución de problemas (pensamientos destructivos).

Un pensador constructivo se caracteriza por un pensamiento flexible en función de cada situación. Así, aunque habitualmente sean optimistas, pueden no serlo cuando la situación demande cautela, a su vez, aunque sienten control del devenir, son capaces de asumir lo incontrolable sin que esto les genere angustia. De esta manera, se puede identificar al pensador constructivo con la siguiente sentencia: “Dame el valor para cambiar lo que pueda ser cambiado, la fortaleza para aceptar lo que no pueda cambiarse y la sabiduría de saber distinguir lo uno de lo otro” (Epstein, 2001). Tea Ediciones (2001) divide el pensamiento constructivo en dos componentes: afrontamiento emocional y afrontamiento conductual. Las personas con alto grado de afrontamiento emocional se caracterizan por enfrentarse a situaciones altamente estresantes sin temor, entendiéndolas como desafíos y experimentando, por ello, menos estrés.

Por su parte, Epstein (2001) divide el afrontamiento emocional en cuatro facetas: alta autoestima y actitud favorable hacia sí mismos (autoestima); resiliencia y tolerancia hacia la incertidumbre, los contratiempos, el rechazo y la desaprobación (ausencia de hipersensibilidad); no – obsesión de los acontecimientos negativos del pasado, dado que entienden que sólo se gana sufrimiento al revivirlos (ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables); y no sobregeneralización a partir de hechos negativos particulares (ausencia de sobregeneralización negativa). Por otro lado, las personas con alto grado de afrontamiento conductual actúan de manera eficaz dado que son optimistas, entusiastas, enérgicos y fiables (Epstein, 2001). Así, el afrontamiento conductual se

caracteriza por: pensamiento optimista pero realista (pensamiento positivo), llevar las decisiones al plano práctico, actuando ante los problemas (orientación a la acción) y planificar y reflexionar antes de actuar (responsabilidad), explica Epstein (2001). Se puede observar un esquema con tales componentes y facetas en el Anexo 2.

Al contrario, una persona con un pensamiento destructivo, dado que se siente ajena a los sucesos que le ocurre, sus pensamientos automáticos se caracterizarán por ser pensamientos mágicos, categóricos, esotéricos, o un optimismo ingenuo (Tea ediciones, 2001). El pensamiento mágico se refiere a las supersticiones privadas como, por ejemplo, pensar que, si se desea mucho algo, sucederá. A su vez, el pensamiento categórico es aquel que se posiciona en extremos, olvidando los puntos intermedios; se divide en pensamiento polarizado, suspicacia e intransigencia (estas dos últimas se refieren a actitudes asociadas al pensamiento polarizado). El pensamiento esotérico es aquel que se basa en la creencia de fenómenos científicamente cuestionables, dentro de éste se encuentran las creencias paranormales y el pensamiento supersticioso. Por último, el optimismo ingenuo, a diferencia del pensamiento positivo, se refiere a un optimismo sin fundamento, sin razonamientos previos, y se compone de pensamiento exagerado (generalización a partir de un suceso favorable), pensamiento estereotipado (modo de pensar simplista, poco elaborado) e ingenuidad (tendencia a esperar lo mejor de sí mismos y de los demás). Se puede observar un esquema con tales componentes y facetas en el Anexo 2.

El estudio realizado por Tea Ediciones (2001) en la adaptación y validación del CTI al castellano, se hallaron diferencias de sexo en algunas facetas del PC. Así, se observó que los hombres puntuaban más en ausencia de sobregeneralización negativa, ausencia de hipersensibilidad, pensamiento estereotipado y orientación a la acción, mientras que las mujeres puntuaron más alto en pensamiento supersticioso.

Como se ha comentado, el pensador constructivo se caracteriza, entre otras cosas, por sentir que posee control sobre el devenir, lo cual le impulsa a actuar ante los problemas (Epstein, 2001). Podría sugerirse con esto una relación entre el pensamiento constructivo y el locus de control de la persona, considerando que quien posee un pensamiento constructivo, poseerá un locus de control más interno. Si bien son escasos los estudios hasta la fecha que hayan comprobado tal relación.

1.3.Locus de Control

Otra variable relacionada con el bienestar, así como con la salud, explica Oros (2005), son las distintas dimensiones del locus de control (en adelante, LC).

La psicología del control, en la cual se enmarca esta variable, surge de las teorías desarrolladas por cuatro autores (Linares, 2001): Rotter (1966) con la teoría del aprendizaje social; Seligman (1975) con su teoría de la indefensión aprendida; Bandura (1977) con la teoría cognoscitiva social; y Folkman (1984) y las teorías sociales de afrontamiento ante situaciones estresantes.

Así, Rotter (1966), a partir de la teoría del aprendizaje social, explicó que el LC puede ser interno o externo, de manera que una persona con LC interno percibirá que las situaciones vitales surgen como consecuencia de la propia conducta, sintiéndose así con capacidad para dominarlas, mientras que una persona con LC externo percibirá que la situación no se debe a sus conductas, sino a otros factores externos como el azar u otras personas, de manera que no se preocupará en esforzarse.

Oros (2005) explica que el LC interno se suele asociar con un mejor afrontamiento, autoeficacia, autoestima y bienestar psicológico, además, actúa como paso previo de la

planificación y ejecución de acciones orientadas a una meta. Sin embargo, también argumenta que el LC externo, ante una amenaza, inhabilita a la persona para conseguir metas propuestas, estando así relacionado con síntomas depresivos. Por otro lado, Bilbao, Techio y Páez (2007) y Arrogante (2014) explican que una persona con alto dominio del entorno, poseerá un LC interno.

Respecto a la medición del LC, cabe destacar que las escalas conocidas, no han mostrado hasta la fecha, adecuadas propiedades psicométricas. Cabe señalar una de las más relevantes, creada por Rotter (1966), quien creó un instrumento unidimensional, formado de 29 ítems, de los cuales 23 evalúan las expectativas de control y 6 distraen al sujeto en torno a la finalidad de la prueba (Brenlla y Vázquez, 2010). Cada enunciado se forma de dos afirmaciones, de manera que cada una hace referencia a un tipo de locus de control (externo o interno), teniendo que escoger uno. Así, la variable es dicotómica, de manera que cuanto más puntúa una persona, mayor es su externabilidad respecto al LC (Pérez, 1984).

Sin embargo, los avances científicos en el campo han concluido que el LC no es una variable unidimensional, sino que es multidimensional (Oros, 2005). Este autor explica que, aunque la escala de Rotter (1966) ha contribuido en gran medida a la investigación sobre el constructo, actualmente se encuentra limitada debido a que la unidimensionalidad del LC no es suficiente para explicar este constructo.

Así, De Minzi (2003), recalca la necesidad de crear instrumentos de medida de LC como un constructo multidimensional, que permitan establecer la variación de esta variable en función de la situación. Mediante la utilización de medidas que entienden el LC de manera unidimensional, explica Oros (2005), solo se consigue etiquetar a una persona en internabilidad o externabilidad, mientras que la utilización de medidas multidimensionales,

permiten, además de obtener puntuaciones independientes y específicas, comprender el balance entre las modalidades del LC (Oros, 2005).

Más recientemente, Brenlla y Vázquez (2010) adaptaron y validaron la escala de Rotter (1966) con muestra argentina y realizaron un análisis factorial, de manera que el instrumento final se compuso de cinco factores: laboral, política, destino, interpersonal e interpersonal, apoyando así la multidimensionalidad del LC (Minzi, 2003). Además, este estudio halló diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones según el sexo, concluyendo que las mujeres tienden a mostrar mayor externabilidad que los hombres.

Por lo tanto, y como conclusión a esta revisión, se destaca la ausencia de investigación específica que haya relacionado el PC y el LC como mecanismos explicativos del bienestar psicológico. Si bien, sí hay diversos estudios que relacionan BP con PC (Bermúdez, Álvarez, Sánchez, 2003).

A su vez, existen estudios que relacionan el BP o el LC con estrategias de afrontamiento, las cuales se encuentran bastante relacionadas con el PC, siendo una parte de este constructo (Epstein, 2001). Azzollini y Bail Pupko (2010) encontraron que el LC interno se encuentra relacionado con las estrategias de afrontamiento activo: tanto con las estrategias dirigidas a la situación, como las dirigidas a la emoción. Además, este mismo estudio halló que el LC externo se relaciona con las estrategias de afrontamiento menos efectivas (estrategias pasivas y evitativas). Otro estudio llevado a cabo por Brenlla y Vázquez (2010) halló relaciones positivas entre LC externo y afrontamiento emocional pasivo, así como con afrontamiento conductual pasivo, mientras que halló relaciones inversas entre LC externo y afrontamiento conductual activo.

Por lo tanto, parece relevante profundizar en el análisis de las relaciones entre los estilos de afrontamiento, específicamente, el LC, así como las estrategias de PC puestas en marcha en la persona de cara a explicar el BP.

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Como objetivo principal del estudio, se propondrá un modelo explicativo de BP basado en estrategias de afrontamiento tales como el LC y el PC. Para ello se evaluarán las variables de LC, PC (en sus componentes: afrontamiento emocional, afrontamiento conductual, pensamiento mágico, pensamiento categórico, pensamiento esotérico y optimismo ingenuo, así como en los subcomponentes de éstos, los cuales se pueden observar en el Anexo 2) y BP (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida).

El primer objetivo del presente estudio es adaptar la escala de Locus de Control de Rotter (1971), traducida al castellano por Vallejo (1980), así como analizar sus datos psicométricos (fiabilidad, validez de criterio, validez factorial y validez de constructo con enfoque correlacional y con enfoque diferencial).

El segundo objetivo tiene la finalidad de hallar las posibles relaciones estadísticamente significativas entre LC, BP Y PC.

El tercer objetivo del presente estudio es hallar un modelo explicativo de la varianza del BP.

El cuarto y último objetivo de estudio es describir la posible existencia de diferencias de medias en las tres variables principales (LC, PC y BP) en función del sexo en los estudiantes universitarios españoles.

Así, las hipótesis del presente estudio son las siguientes:

H1. La Escala de Locus de Control mostrará multidimensionalidad (validez factorial).

H2. Se hallará un correcto índice de fiabilidad de la escala.

H3. La externabilidad del LC se encontrará relacionado de manera inversa y significativa con afrontamiento conductual, orientación a la acción, bienestar psicológico, autoestima y dominio del entorno (validez de criterio).

H4. Las mujeres obtendrán puntuaciones más altas en la escala, es decir, mostrarán mayor externabilidad que los hombres (validez de constructo con enfoque diferencial).

H5. El PC estará relacionado de manera significativa y directa con BP.

H6. La externabilidad del LC se relacionará de manera significativa e inversa con BP.

H7. La externabilidad del LC se relacionará de manera significativa e inversa con PC.

H8. Controlando el posible efecto del sexo, las dimensiones de la escala de LC y los componentes principales del PC, explicarán parte de la varianza de BP.

H9. Los hombres puntuarán más alto en ausencia de sobregeneralización negativa, ausencia de hipersensibilidad, pensamiento estereotipado y orientación a la acción, mientras que las mujeres puntuarán más alto en pensamiento supersticioso.

3. MÉTODO

3.1.Participantes

La muestra seleccionada para la investigación está formada por 72 estudiantes universitarios de entre 18 y 26 años ($M=20,42$; $DT=2,05$), todos ellos con un nivel socioeconómico medio-alto. Esta muestra se compone de 53 mujeres y 19 hombres.

Los participantes se encuentran cursando diferentes grados universitarios y, a su vez, distintos cursos académicos, los cuales pueden observarse en el Anexo 1.

3.2. Variables e instrumentos

3.2.1. Características sociodemográficas

Se ha evaluado el sexo, la edad, el curso y el grado del sujeto a través de preguntas específicas.

3.2.2. Locus de Control

Para la adaptación de la escala de Locus de Control, se ha utilizado la Escala de Locus de Control de Rotter (1971), traducida al castellano por Diego Vallejo (1980). Dicho cuestionario se compone de 23 ítems dicotómicos. Cada ítem de este instrumento se compone de dos enunciados (“a” y “b”) entre los cuales el sujeto ha de escoger aquella afirmación con la que se sienta más de acuerdo. Así, los ítems relacionados con un locus de control externo puntúan 1 en la puntuación total, mientras que los relacionados con el locus de control interno puntúan 0. De esta manera, a mayor puntuación final, mayor externalidad en el individuo.

Este cuestionario obtuvo en su validación un correcto índice de fiabilidad ($r_{ab}=.686$), habiéndose calculado éste a través de la prueba de dos mitades aplicando la fórmula de Spearman – Brown. Respecto a su validez, sus creadores realizaron correlaciones con los 18 factores del 16 PF, obteniéndose correlaciones bajas y negativas, sin embargo, sus autores justificaron tales resultados al tratarse la escala de locus de control como un instrumento específico, propio y diferencial.

3.2.3. *Bienestar Psicológico*

Respecto a la variable dependiente, el Bienestar Psicológico, se ha decidido utilizar para su medición la Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff (1989) adaptado por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006). Dicho cuestionario se basa en el modelo multidimensional compuesto de las seis dimensiones explicadas en el marco teórico: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Se ha decidido utilizar en esta investigación la versión reducida, la cual se conforma por 29 ítems, habiendo entre 4 y 6 ítems en cada dimensión.

Los participantes contestaron a este instrumento a través de una escala tipo Likert con seis opciones de respuesta. Así, las respuestas oscilaban desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 6 (totalmente de acuerdo).

Los análisis de fiabilidad de la adaptación al castellano de la escala, muestran índices de consistencia interna aceptables, siendo $\alpha=.84$ en autoaceptación, $\alpha=.78$ en relaciones positivas, $\alpha=.70$ para autonomía, $\alpha=.82$ en dominio del entorno, $\alpha=.70$ para propósito en la vida, y $\alpha=.71$ en la escala de crecimiento personal. Por otro lado, los datos de fiabilidad hallados en este estudio han sido los siguientes: $\alpha=.90$ en BP total; $\alpha=.78$ en autoaceptación; $\alpha=.80$ en relaciones positivas; $\alpha=.74$ en autonomía; $\alpha=.55$ en dominio del entorno; $\alpha=.64$ en crecimiento personal; y $\alpha=.79$ en propósito en la vida.

3.2.4. *Pensamiento Constructivo*

Para la medición de la variable Pensamiento Constructivo, se ha utilizado el Inventario de Pensamiento Constructivo (CTI) de Epstein (1987), adaptado al español por TEA Ediciones (2001). Este test está formado por 108 ítems que en su conjunto miden

Pensamiento Constructivo Global y dos escalas de validación: Deseabilidad y Validez. A su vez, el Pensamiento Constructivo Global se divide en afrontamiento emocional, afrontamiento conductual, pensamiento mágico, pensamiento categórico, pensamiento esotérico y optimismo ingenuo. De la misma manera, cada una de estas escalas se compone de distintas subescalas, como se ha explicado en el marco teórico y se puede observar en el Anexo 2.

El CTI fue contestado por los participantes a través de una escala tipo Likert, formada por cinco alternativas de respuesta que oscilan desde 1 (“en total desacuerdo”) hasta 5 (“totalmente de acuerdo”).

Se puede considerar que los datos psicométricos del CTI adaptado al español son óptimos, siendo su fiabilidad test – retest de $r_{1,2}=.85$ y de $r_{a,b}=.87$ mediante el método de dos mitades.

3.3.Procedimiento

Para la realización del presente estudio, se contactó con diferentes estudiantes que se encontraban cursando algún grado universitario. Además, se llevó a cabo el procedimiento de bola de nieve, dado que se contactó con estudiantes de la Universidad Francisco de Vitoria, así como de otras universidades, y se les pidió que contactasen con más universitarios.

A cada participante se le entregó un cuadernillo en formato papel que contenía un consentimiento informado, preguntas sociodemográficas y los tres cuestionarios del estudio. En el consentimiento informado se informaba al participante de las características de la investigación, su derecho a retirarse del estudio, la confidencialidad y el uso de datos conforme a la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal 15/99 y se le ofrecía información para el posible contacto con el responsable de la investigación. Las instrucciones

sobre la realización del cuestionario fueron dadas por una estudiante de psicología entrenada para ello.

3.4. Análisis de datos

3.4.1. Validación de la Escala de Locus de Control

Análisis de fiabilidad: Para analizar los ítems se calcularon primero los estadísticos de los ítems (índice de homogeneidad corregido y fiabilidad del test si se eliminase el ítem) con la finalidad de eliminar los ítems que disminuyesen la consistencia interna del test. Una vez eliminados los ítems con baja correlación con el test ($H_j < .2$), se halló la fiabilidad del test (α de Cronbach y método de dos mitades).

Análisis factorial: Se realizó un análisis factorial exploratorio, para lo cual se observaron las medidas de adecuación muestral a través de KMO y la prueba de esfericidad de Bartlett, para después extraer los factores mediante un análisis de componentes principales. A continuación, se realizó un proceso de rotación a través del método Varimax para así encontrar la estructura más sencilla. Tras obtener los factores que componen la estructura del test, se analizó la fiabilidad de cada factor (Alpha de Cronbach), así como las correlaciones entre tales factores resultantes.

Por último, se ha realizado un análisis inferencial para designar a los distintos factores componentes del Locus de Control.

Validez de criterio: se calcularán las correlaciones de la escala de locus de control con: afrontamiento conductual, orientación a la acción, bienestar psicológico, autoestima y dominio del entorno.

Validez de constructo con enfoque diferencial: se calcularán las posibles diferencias en la puntuación de locus de control en función del sexo.

3.4.2. Relaciones entre Locus de Control, Pensamiento Constructivo y Bienestar Psicológico

Se realizarán correlaciones bivariadas de Pearson con las variables estudiadas (Pensamiento Constructivo, Locus de Control y Bienestar Psicológico), así como las relaciones entre las distintas dimensiones de cada una de estas variables.

3.4.3. Modelo explicativo del Bienestar Psicológico

Con el objetivo de proponer un modelo explicativo de la varianza de BP (variable dependiente) a partir de las variables estudiadas (LC y PC) controlando el efecto que cada una de las variables sobre la dependiente (BP), así como para analizar la relación entre LC y BP, se realizaron análisis de regresión jerárquica. En el primer paso se ha incluido la variable sexo para controlar su posible efecto sobre el BP. En el segundo paso se han incluido los cinco factores hallados en la validación de Locus de Control. En el tercer y último paso se han incluido los componentes del PC (afrontamiento emocional, afrontamiento conductual, pensamiento mágico, pensamiento categórico, pensamiento esotérico y optimismo ingenuo) así como las facetas de cada una de estas dimensiones.

Con el objetivo de comprobar que no existiesen efectos de multicolinealidad se examinaron los valores de inflación de la varianza (FIV) y los índices de tolerancia de acuerdo con los criterios establecidos por Kleinbaum, Kupper y Muller (1988).

3.4.4. Diferencia de medias en función del sexo en LC, PC y BP en estudiantes universitarios españoles.

Por último, se ha analizado a través de la prueba T de Student para muestras independientes la posible existencia de diferencias estadísticamente significativas entre las distintas variables del estudio y sus componentes en función del sexo.

Todos los análisis estadísticos se han llevado a cabo a través del programa estadístico IBM SPSS Statistics 23.

4. RESULTADOS

4.1. Validación de la Escala de Locus de Control

En relación a la fiabilidad, se han realizado tres análisis en los cuales se han ido eliminando ítems. En el primero, formado por 23 ítems, se halló un $\alpha = .68$ y se encontraron tres ítems con muy bajo índice de homogeneidad corregido ($< .1$), tales ítems fueron el 3, el 20 y el 9. Así, se volvió a calcular la fiabilidad eliminándose tales ítems, siendo $\alpha = .70$, sin embargo, los ítems 4 y 17 tenían un bajo índice de homogeneidad corregido ($< .2$), por lo que se procedió a su eliminación. En el último análisis de fiabilidad, con 18 ítems, se observó su aumento a $\alpha = .71$. tales resultados se pueden ver en el Anexo 3.

Una vez establecidos los 28 ítems, se calculó la fiabilidad dividiendo el test en dos partes de 9 ítems cada una, dando como resultado $\alpha_a = .57$ y $\alpha_b = .6$, de manera que la correlación entre ambas formas es .47.

Respecto al análisis factorial exploratorio; la Prueba de KMO de adecuación de muestreo fue .49, mientras que los grados de libertad de la Prueba de esfericidad de Bartlett fue .000, siendo los ítems, por tanto, adecuados para hacer un análisis factorial según la prueba de Bartlett, aunque no según KMO ($< .7$).

Tras el método de componentes principales para la extracción de los factores, fueron siete los factores cuyos autovalores eran mayores a uno (siguiéndose la regla de Kaiser), habiendo de esta manera un 65,76% de varianza acumulada. Tras un proceso de rotación a través del método Varimax para buscar una estructura sencilla con saturaciones únicas, cuatro

de los siete factores quedaron únicamente compuestos por dos ítems, lo cual conllevó a una reducción forzada a cinco factores (53,50% de varianza explicada) que, tras un nuevo proceso de rotación Varimax, explicó mejor la estructura. A continuación, se analizó la fiabilidad en cada factor (tales resultados se pueden observar en el Anexo 4).

Tras realizar un proceso inferencial, se ha nombrado a los factores con los siguientes nombres: “laboral”, “política”, “destino”, “dificultades” e “interpersonal”. Cabe destacar que el ítem 26, según su peso factorial debería estar en el factor II, sin embargo, dado que su contenido se encuentra ligado al factor V y también satura para tal factor, se ha decidido meter dentro de éste. Se pueden observar las saturaciones de los ítems tras el proceso de rotación en la Anexo 4, así como el cuestionario final en el Anexo 7.

Respecto a las correlaciones entre los diversos factores de locus de control, se han hallado correlaciones estadísticamente significativas entre el factor I y el III ($r = .32; p < .01$), entre el factor I y el V ($r = .36; p < .01$), entre el factor III y IV ($r = .32; p < .01$), entre el factor I y el IV ($r = .25; p < .05$), entre el II y el V ($r = .30; p < .05$) y entre el factor IV y el V ($r = .30; p < .05$). Así, no se ha hallado relación estadísticamente significativa entre el factor I y II, el II y el III, entre el II y el IV ni entre el III y V.

En base a la validez de criterio, respecto a las hipótesis propuestas, se han hallado relaciones estadísticamente significativas inversas de externabilidad con dominio del entorno ($r = -.25; p < .05$), con afrontamiento conductual ($r = -.28; p < .05$) y con orientación a la acción ($r = -.35; p < .01$). Al contrario, no se han encontrado relaciones estadísticamente significativas de externabilidad con BP ni con autoestima.

En esta línea, se ha hallado también una relación estadísticamente significativa inversa entre externabilidad y propósito en la vida, siendo $r = -.34 (p < .01)$.

Respecto a la validez de constructo con enfoque diferencial, se han asumido varianzas iguales ($p = .06$). Así, no hay diferencias estadísticamente significativas ($t_{64}=.13$; $p>.05$).

4.2.Relaciones entre Locus de Control, Pensamiento Constructivo y Bienestar

Psicológico

Respecto a las correlaciones realizadas con los tres constructos, se ha hallado relación estadísticamente significativa entre PC y BP, siendo esta de $r = .63$ ($p < .01$). Sin embargo, no se han hallado relaciones estadísticamente significativas entre LC y BP ni entre LC y PC.

En base a las relaciones de PC con subescalas del cuestionario de BP y del de LC, se han hallado relaciones estadísticamente significativas entre PC y autoaceptación ($r = .61$; $p < .01$), autonomía ($r = .61$; $p < .01$), dominio del entorno ($r = .59$; $p < .01$), crecimiento personal ($r = .34$; $p < .01$) y propósito en la vida ($r = .48$; $p < .01$), así como con Locus de Control Político ($r = -.24$; $p < .05$).

Por otro lado, se han encontrado relaciones entre BP y diversas subescalas del cuestionario de PC, habiendo relaciones estadísticamente significativas con afrontamiento emocional ($r = .65$; $p < .01$), autoestima ($r = .57$; $p < .01$), ausencia de sobregeneralización negativa ($r = .56$; $p < .01$), ausencia de hipersensibilidad ($r = .57$; $p < .01$), ausencia de rumiación ($r = .54$; $p < .01$), afrontamiento conductual ($r = .46$; $p < .01$), orientación a la acción ($r = .56$; $p < .01$), pensamiento mágico ($r = -.43$; $p < .01$), optimismo ingenuo ($r = .24$; $p < .05$) e ingenuidad ($r = .29$; $p < .05$). Las relaciones entre las subescalas de PC y las de BP y LC se pueden observar en la Tabla 1.

Tabla 1.¹

Correlaciones entre subescalas de PC con las de LC y BP

	AAC	RP	AUT	DOM	CRE	PRO	LCL	LCP	LCD	LCDi	LCI
EMO	.64**	.27**	.67**	.56**	.24*	.42**					
Aut	.55**		.49**	.49**	.43**	.38**					
Sob	.59**	.26*	.60**	.48**		.36**					
Hip	.54*		.71**	.45**		.34**					
Rum	.52**	.27*	.49**	.52**		.36**					
CON	.38**		.41**	.50**		.51**					-.28*
Pos				.28*							
Acc	.49**		.49**	.55*	.28*	.57**			-.29*	-.26*	
Res				.27*		.36**				-.25*	
MAG	-.43**	-.24*	-.42**	-.39**		-.28*		.28*			
CAT										-.27*	
Pol										-.25*	
Sus	-.32**										
Int											
ESO									.31**		
Par									.28*		
Sup									.26*		
OPT					.23*	.29*	-.26*				
Exa					.25*		-.25*				
Est							-.28*				
Ing					.330*						

Nota. *: $p < .05$; **: $p < .01$. EMO (afrontamiento emocional). Aut (autoestima). Sob (ausencia de sobregeneralización negativa). Hip (ausencia de hipersensibilidad). Rum (ausencia de rumiación). CON (afrontamiento conductual). Pos (pensamiento positivo). Acc (orientación a la acción). Res (responsabilidad). MAG (pensamiento mágico). CAT (pensamiento categórico). Pol (pensamiento polarizado). Sus (suspiciosa). Int (intransigencia). ESO (pensamiento esotérico). Par (creencias paranormales). Sup (pensamiento supersticioso). OPT (optimismo ingenuo). Exa (optimismo exagerado). Est (pensamiento estereotipado). Ing (ingenuidad). AAC (autoaceptación). RP (relaciones positivas). AUT (autodeterminación). DOM (dominio del entorno). CRE (crecimiento personal). PRO (propósito en la vida). LCL (LC laboral). LCP (LC política). LCD (LC destino). LCDi (LC dificultades). LCI (LC interpersonal)

Por último, en relación a LC, se han hallado relaciones estadísticamente significativas de esta variable con las siguientes subescalas de BP y PC: propósito en la vida ($r = -.34$; $p < .01$), con orientación a la acción ($r = -.35$; $p < .01$), con dominio del entorno ($r = -.25$; $p < .05$) y afrontamiento conductual ($r = -.28$; $p < .05$).

¹ Debido a la dimensión de la tabla de correlaciones, se ha decidido cambiar el formato típico, siguiendo el ejemplo de otros artículos (Bermúdez, Álvarez y Sánchez, 2003; Contreras Gutiérrez, Chávez Becerra y Aragón Borja, 2012)

En base a las relaciones entre subescalas de LC y subescalas de BP, se han encontrado relaciones estadísticamente significativas entre autoaceptación y LC interpersonal ($r = -.25$; $p < .05$), entre dominio del entorno y LC ante las dificultades ($r = -.31$; $p < .05$) y entre propósito en la vida y LC laboral ($r = -.271$), LC interpersonal ($r = -.27$; $p < .05$) y LC ante las dificultades ($r = -.27$; $p < .05$).

4.3. Modelo explicativo del Bienestar Psicológico

Como se puede apreciar en el Anexo 5, tras controlar el posible efecto del sexo (primer paso) en la explicación del BP, puede observarse que el segundo paso introducido (LC) explica un 6.1% de la varianza, si bien no de forma estadísticamente significativa. Sin embargo, el último paso introducido en la regresión sí explica de forma estadísticamente significativa la varianza de las puntuaciones de la variable dependiente (BP) en un 48,1%.

El modelo final obtenido es significativo ($F = 8,517$; $p < .01$), explicando un 54,8% de la varianza total de BP. Los resultados se pueden observar en el Anexo 5.

4.4. Locus de control, Pensamiento Constructivo y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios españoles.

En base a la variable BP, en la muestra total de estudiantes universitarios españoles, se ha obtenido $M=129,85$ ($DT=17,49$), siendo $M=129,39$ ($DT=18,87$) para las mujeres y para los hombres $M=131,11$ ($DT=13,39$), no mostrando diferencias estadísticamente significativas

Respecto a PC, se ha hallado, para la muestra total, $M=102,01$ ($DT=14,72$), mientras que para las mujeres $M=100,04$ ($DT=15,76$) y para los hombres $M=107,53$ ($DT=9,76$), no habiendo diferencias estadísticamente significativas.

Por último, en relación a la variable LC, no hay diferencias estadísticamente significativas en función del sexo, habiéndose obtenido para la muestra total $M=8,24$

($DT=3,33$), para las mujeres $M=8,28$ ($DT=3,65$) y para los hombres $M=8,16$ ($DT=2,43$). Los resultados de las medias y desviaciones típicas de las diferentes dimensiones de LC, PC y BP se pueden observar en el Anexo 6.

En base a los análisis realizados de diferencias de medias en función del sexo, solo se han hallado diferencias estadísticamente significativas para el subcomponente de PC *ausencia de hipersensibilidad* ($t= -4,326$; $p =.00$). Los resultados de T de Student para las diversas dimensiones de las variables, pueden observarse en el Anexo 6.

5. DISCUSIÓN

En la tabla 2 pueden observarse las hipótesis planteadas en el presente estudio, así como el cumplimiento o no cumplimiento de éstas.

Tabla 2.

Hipótesis y cumplimiento/no cumplimiento de éstas

Hipótesis	¿Se cumple?
H1. Escala de LC mostrará una estructura factorial multidimensional	Sí
H2. Se hallará un correcto índice de fiabilidad de la escala.	
H3. Externabilidad en LC se encontrará relacionado de manera inversa y significativa con afrontamiento conductual, orientación a la acción, autoestima, bienestar y dominio del entorno.	Parcial
H4. Las mujeres obtendrán puntuaciones mayores que los hombres en LC.	No
H5. El PC estará relacionado de manera directa y significativa con bienestar.	Sí
H6. La externabilidad del LC se relacionará de manera significativa e inversa con bienestar.	No
H7. La externabilidad del LC se relacionará de manera significativa e inversa con PC	No

H8. Controlando el posible efecto del sexo, las dimensiones de LC y los componentes de PC explicarán parte de la varianza de BP.	Parcial
H9. Los hombres puntuarán más alto en ausencia de sobregeneralización negativa, ausencia de hipersensibilidad, pensamiento estereotipado y orientación a la acción.	Parcial

5.1. Adaptación escala LOC

En base a la primera hipótesis (multidimensionalidad de la escala), se cumple en el estudio, dado que, al igual que en la validación realizada por Brenlla y Vázquez (2010) con muestra argentina, se han hallado 5 factores, los cuales son: *laboral, política, destino, dificultades e interpersonal*. Cuatro de estos factores coinciden con los hallados por Brenlla y Vázquez (2010), sin embargo, la validación argentina halló una dimensión a la que denominaron *intrapersonal*, mientras que este estudio ha encontrado otra a la que se ha denominado *dificultades* dado que el contenido de los ítems se encuentra más relacionado con la responsabilidad ante los obstáculos del día a día que con lo intrapersonal. De esta manera, se puede aceptar la hipótesis 2 (multidimensionalidad de la escala). Además, Brenlla y Vázquez (2010) consiguieron explicar con los cinco factores extraídos el 38,58% de la varianza de LC, mientras que el presente estudio, explica el 53,501%.

Respecto a la hipótesis dos, referida a la fiabilidad de la escala, en la validación realizada en base a la Escala de Locus de Control adaptada por Vallejo (1980), se ha hallado un $\alpha = .71$, el cual supera la fiabilidad encontrada por Vallejo ($\alpha = .68$) y de la adaptación argentina de la escala de Rotter, de Brenlla y Vázquez (2010), que hallaron un $\alpha = .65$. Así, la fiabilidad obtenida, en función de los criterios establecidos, es buena ($>.7$), de manera que el 71,2% de la varianza de las puntuaciones del test se deben a la variabilidad de las personas en Locus de Control verdadero.

En la línea de la hipótesis 3, referida a las relaciones de LC y diversas variables criterio, se cumple parcialmente, dado que se ha hallado relación inversa de externabilidad con *afrontamiento conductual*, *orientación a la acción* y *dominio del entorno*, pero no con BP ni *autoestima*. Así, se confirma que la escala creada explica el 12,46% de la varianza de *orientación a la acción*; el 7,84% de la varianza de *afrontamiento conductual*; y el 6,5% de la varianza de *dominio del entorno*.

Estos resultados apoyan la teoría de Oros (2005), quien explicó que el locus de control interno actúa como un importante recurso de *afrontamiento conductual* y que, a su vez, éste actúa como paso previo hacia la ejecución de acciones orientadas a una meta. A su vez, los resultados apoyan la teoría de Seligman (1975), en la cual argumenta que el locus de control interno se encuentra relacionado con las estrategias de afrontamiento conductual, sin embargo, el estudio no apoya, siguiendo esta teoría, que la internabilidad se encuentra relacionada también con estrategias de afrontamiento emocional, autoestima, o bienestar psicológico.

Respecto a la relación inversa hallada entre externabilidad y *dominio del entorno*, apoya la definición que Bilbao, Techio y Páez (2007) proponen de esta dimensión del BP como “asociado al locus de control interno” (p. 262) y la de Arrogante (2014), quien explica que “las personas con un alto dominio del mundo, se caracterizan por tener un locus de control interno” (p.93).

La hipótesis 4 (las mujeres obtendrán puntuaciones mayores que los hombres), no se ha demostrado en el presente estudio, sin embargo, otros estudios (Brenlla y Vázquez, 2010) hallaron diferencias significativas en función del sexo, de manera que las mujeres tendían a una mayor externabilidad que los hombres.

5.2.Relaciones entre LOC, BP y PC, así como entre las dimensiones de estas variables.

En base a la relación directa encontrada entre BP y PC, se confirma la hipótesis 5, dado que los resultados apoyan una relación directa y significativa, sin embargo, ninguno de estos constructos parece estar relacionado de manera inversa y significativa con la externabilidad del LC, por lo que no se confirma la hipótesis 6 (relación inversa y significativa entre LC y bienestar) ni la 7 (relación inversa significativa entre LC y PC).

La relación hallada entre PC y BP apoya los resultados obtenidos por Bermúdez, Álvarez y Sánchez (2003). Este estudio halló múltiples relaciones entre el BP y las distintas dimensiones y sub-dimensiones de PC, muchas de ellas halladas también en este estudio con datos muy similares. Así, el actual estudio ha encontrado las siguientes relaciones en la línea del realizado por Bermúdez et al. (2003): relaciones directas entre BP y *afrontamiento emocional* (así como con sus facetas) y *afrontamiento conductual* (así como con su faceta *orientación a la acción*); y relación inversa entre BP y *pensamiento mágico*. Por otro lado, el estudio de Bermúdez et al. (2003), halló relaciones directas entre BP y *pensamiento positivo*, así como con *responsabilidad* (facetas de afrontamiento conductual), además, hallaron relaciones inversas de BP con *pensamiento categórico* y sus facetas. Aunque este estudio no ha hallado tales relaciones de manera significativa, sí con dimensiones y facetas que Bermúdez et al. (2003) no hallaron, sin embargo, tales relaciones halladas han sido menores que el resto

Además, se han hallado relaciones directas estadísticamente significativas entre PC y cinco de las seis dimensiones de BP siendo *relaciones positivas* la que no se encuentra relacionada con BP. La inexistencia de esta relación en este estudio contradice la teoría de Epstein (2001), dado que explica que el PC facilita la capacidad de relación interpersonal,

afirmando que el pensador constructivo se caracteriza por tener éxito en las relaciones personales.

Aunque no hay estudios que apoyen las relaciones directas obtenidas de PC y el resto de dimensiones de BP, sí que los hay que apoyen la relación directa entre PC y BP (Bermúdez et al., 2003) o la relación inversa entre PC y Depresión (Becerra, Gutiérrez y Ortiz, 2014). González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), además, explican que el BP se ve influido, más que por los eventos que ocurren a diario, por las valoraciones de tales eventos y la manera que tiene de afrontarlos. Esto apoyaría la relación de BP con PC, dado que Epstein (2001) entiende el PC como aquellas interpretaciones automáticas que permiten a una persona percibir el mundo y la vida positivamente, facilitando la relación con los demás y la solución de problemas. En base a esta definición en la que se ve clara la relación entre PC y la solución de problemas, no son de extrañar las relaciones directas halladas de PC con *crecimiento personal*, *dominio del entorno* y *propósito en la vida*, dado que Ryff y Singer (2002) entienden que una persona que tiene un alto dominio del entorno, se siente capaz de influir sobre el contexto que le rodea para satisfacer sus necesidades o deseos; quien tiene un propósito en la vida, se marca metas que doten su vida de sentido; y aquel que se centra su crecimiento personal lleva al máximo sus capacidades, observándose en todo ello la relación con la habilidad de enfrentarse a los problemas de una persona.

Respecto a las relaciones halladas entre los distintos componentes tanto de BP como de PC, se irá discutiendo de manera ordenada en función de las dimensiones de BP. Así, la dimensión *relaciones positivas*, se ha visto relacionada de manera directa y significativa con *afrontamiento emocional* y dos de sus facetas (*ausencia de sobregeneralización negativa* y *ausencia de rumiaciones*), e inversamente con *pensamiento mágico*. Torrijos y Pérez (2014) realizaron un estudio con muestra universitaria con la finalidad de ver la relación existente

entre PC y desarrollo emocional en estudiantes universitarios. En tal estudio midieron las “competencias sociales”, es decir, la capacidad de una persona para establecer relaciones positivas. El presente estudio apoya las relaciones que tal estudio halló, aunque cabe destacar que obtuvieron relaciones que este estudio no ha hallado significativas. Posiblemente esta diferencia de resultados se deba a la utilización, no solo de diferentes escalas, sino de distintas variables que, aunque estén relacionadas, pueden diferenciarse respecto a esas dimensiones. El presente estudio también apunta en la misma línea que el desarrollado por Filgueiras, Gimenez y Marino (2016) dado que ambos estudios hallan la relación directa de *relaciones positivas* con *afrontamiento emocional*, pero no con *afrontamiento conductual*.

En base a la relación entre *autonomía* y los componentes y facetas de PC, se ha hallado la relación positiva con *afrontamiento emocional* y sus facetas, pudiendo destacar la alta relación de esta dimensión del BP con *ausencia de hipersensibilidad* ($r_{xy}=.708$). Ryff y Singer (2002) explican que la *autonomía* aporta la capacidad de individualidad y autodeterminación en los contextos sociales, dotando a la persona independencia y autoridad personal, en otras palabras, permite a la persona afrontar adaptativamente el rechazo, las críticas o la desaprobación, lo cual Epstein (1998) entiende por *ausencia de hipersensibilidad*. En esta misma línea, el estudio de Torrijos y Pérez (2014) también halló relaciones positivas de autonomía emocional con afrontamiento emocional y sus facetas. El presente estudio también apoya la relación entre *autonomía* y *afrontamiento conductual*, así como su relación con la faceta de afrontamiento conductual *orientación a la acción*. Así, vuelve a apuntar en la misma línea que el estudio llevado a cabo por Torrijos y Pérez (2014), dado que hallaron relaciones directas significativas de autonomía emocional con afrontamiento conductual y orientación a la acción, pero no con el resto de facetas de *afrontamiento conductual*. A su vez, tanto este estudio como el de Torrijos y Pérez (2014), han encontrado la relación inversa entre *autonomía*/autonomía emocional con *pensamiento*

mágico. Sin embargo, tal estudio halló también relaciones con otras facetas. En base a esta diferencia se retoma la idea ya expuesta: la utilización de distintos instrumentos de medida y las relacionadas pero distintas variables de estudio.

Respecto a la dimensión *dominio del entorno*, en relación a los componentes de PC, cabe destacar que los resultados apuntan a que esta variable se encuentra relacionada de manera directa tanto con *afrontamiento emocional*, como con *afrontamiento conductual*, así como todas las facetas de estas dos dimensiones de PC. En base a los resultados obtenidos respecto a la clara relación entre *dominio del entorno* y afrontamiento, y la relación de afrontamiento con resiliencia (Luthar y Cushing, 1999), Arrogante (2014), halló una correlación de .47 (con $p < .01$) entre dominio del entorno y resiliencia. Además, sus resultados indicaron la relación de *dominio del entorno* con las distintas estrategias de afrontamiento al estrés laboral. Por otro lado, aunque no existe apoyo empírico por parte de otros estudios sobre la relación inversa hallada entre *dominio del entorno* y *pensamiento mágico*, en base a la literatura científica, esta relación indica que quien posee una mayor sensación de control sobre el mundo, sintiéndose capaz de influir sobre lo que le rodea (Arrogante, 2014), centra sus acciones en la búsqueda de la felicidad y la autorrealización, en lugar de guiarse del pesimismo y llevar sus comportamientos hacia la defensa de las amenazas (Epstein, 2001).

Respecto a la dimensión *crecimiento personal*, se han hallado relaciones directas con *afrontamiento emocional* y su sub-componente *autoestima*; *orientación a la acción* (sub-componente de afrontamiento conductual); y *optimismo ingenuo* y sus sub-componentes *optimismo exagerado* e *ingenuidad*. En base a las relaciones halladas de *crecimiento personal* con *autoestima* y con *orientación a la acción*, se ven apoyadas por De Mendoza, Medina y Hernández (2005), quienes, en el análisis factorial de segundo orden de la validación de un

cuestionario sobre autorrealización y crecimiento personal, hallaron un factor al que denominaron “autoconcepto y autoestima” y otro denominado “afrontamiento, operatividad y realización en el quehacer”, este último definido como “planificación, disponibilidad y autocontrol ante la tarea y la norma” (p.140). Sin embargo, en esta misma línea, crecimiento personal se debería encontrar relacionado con afrontamiento conductual, como resulta en el estudio llevado a cabo por Filgueiras et al. (2016). Respecto a la relación de *crecimiento personal* con *optimismo ingenuo*, y dos de sus componentes, no se ha encontrado apoyo empírico.

Por último, en base a las relaciones halladas respecto a *autoaceptación* y los componentes de PC, el estudio llevado a cabo por Filgueiras et al.(2016) de nuevo siguen la misma línea, ambos estudios han hallado la relación de *autoaceptación* con *afrontamiento emocional* y con *afrontamiento conductual*, apuntando otra vez este estudio a correlaciones más altas, además, ambos estudios apuntan a una mayor relación de *autoaceptación* con *afrontamiento emocional* que con *afrontamiento conductual*, siendo los resultados de este estudio $r_{xy}=.641$ y $r_{xy}=.383$, respectivamente.

Para finalizar, también se han hallado relaciones entre los distintos factores de la escala de LC y distintas dimensiones de BP y de PC. Así, los resultados indican que en la dimensión *laboral* hay relaciones inversas significativas de externabilidad con *optimismo ingenuo*, *optimismo exagerado*, *pensamiento estereotipado* y *propósito en la vida*. De esta manera, los universitarios que más control sienten que poseen sobre sus éxitos laborales, según la teoría de Epstein (2001) tienden a pensar de manera ilusa y generalizada, pensando que conseguirán todos los éxitos que se propongan, sin tener un fundamento realista. Esto no es de extrañar, dado que se trata de universitarios, es decir, personas que comienzan a entrar en el mundo laboral, optando por trabajos diferentes a sus estudios, trabajos muchas veces

conseguidos a raíz de familiares o amigos (Berger, 2007), de manera que generalizan a partir de un trabajo que han realizado con éxito, pensando que por ello siempre lo tendrán.

Posiblemente esto se deba a que, al ser jóvenes, no hayan terminado de desarrollar el pensamiento postformal, el cual se caracteriza por la flexibilidad cognitiva (Berger, 2007).. A su vez, teniendo en cuenta a Ryff (1989) los resultados indican que quien siente que está en su mano obtener éxito laboral, tienden a marcarse metas y objetivos que doten la vida de sentido, mientras que quien percibe que no depende de sí mismo sino de factores externos a su control, no se preocupan por marcarse metas laborales.

En base a la dimensión de *política*, los resultados indican que a mayor externabilidad muestra un joven universitario respecto a este tema, menor puntúa en PC global, y más tendencia tiene a los *pensamientos mágicos*. Así, una persona que no se siente responsable de las decisiones políticas, según la teoría de Epstein (2001), será crítico con los demás y tendrá un modo de pensar rígido y, a su vez, tenderá a ser pesimista, evitando así posibles amenazas (Epstein, 2001). En otras palabras, culpará a los que posean más poder político, sintiéndose ajeno a lo que ocurra para así reducir el malestar producido por las amenazas.

Respecto a la tercera dimensión de la escala de LC, denominada *destino*, se ha hallado la relación directa de externabilidad con *pensamiento esotérico* y sus facetas. Así, teniendo en cuenta la teoría de Epstein (2001), cuando alguien no siente que posee el control de su destino, sino que éste se debe a factores tales como el azar o la suerte, tiende a creer en fenómenos extraños y no comprobados, tales como fantasmas, cartas del tarot, la astrología o supersticiones convencionales. A su vez, se ha hallado la relación inversa entre externabilidad y *orientación a la acción*. Así, al contrario del que no siente que posea poder respecto al futuro, quien percibe que es responsable de su destino, tiende a responder activamente en la resolución de problemas e intentan aprender de la experiencia para posibles problemas

similares en el futuro (Epstein, 2001). Además, este autor explica que la orientación a la acción se encuentra relacionada con la ausencia de depresión, la cual, según Seligman (1975), se caracteriza por la indefensión aprendida, entendida como la percepción de impotencia ante las amenazas, hacia el cambio del destino, contrario a *orientación a la acción*.

En base a la dimensión *dificultades*, el estudio apunta a la relación de internabilidad con *propósito en la vida*; *dominio del entorno*; *afrontamiento conductual* y sus facetas *orientación a la acción y responsabilidad*; y *pensamiento categórico* y su faceta *pensamiento polarizado*. Así, quien percibe que posee el control cuando se encuentra ante cambios u obstáculos, trata de superarlo mediante la acción, reflexionando y planificando anteriormente una táctica (Epstein, 2001). Además, tales resultados apuntan a que el joven universitario, cuanto más responsable se siente ante las dificultades, mayor tendencia tendrá a la rigidez, a ver el mundo categóricamente. Esto podría explicarse, de nuevo, a través de la teoría del no finalizado desarrollo del pensamiento postformal. Muchos jóvenes continúan en la etapa de pensamiento formal, un pensamiento más rígido por el que se tiende a categorizar, a ver el mundo en blanco o negro. Además, en base a las relaciones con las dos dimensiones de BP, aquel joven que se siente responsable ante las dificultades, tendrá mayor facilidad para marcarse objetivos (Ryff, 1989) y guiarse de estos para salir de tales dificultades (Frankl, 1979).

Por último, el quinto factor, denominado *interpersonal*, los resultados apuntan la relación inversa de externabilidad en este ámbito con *autoaceptación* y *propósito en la vida*. Así, los jóvenes universitarios que sienten que han de esforzarse en mantener y cuidar sus relaciones sociales, tienen actitudes positivas hacia sí mismos y son conscientes de sus propias limitaciones (Ryff, 1989), además de poseer una mayor tendencia a dotar su vida de sentido (Frankl, 1979).

5.3. Modelo explicativo del Bienestar Psicológico

Respecto a la hipótesis 8: controlando el posible efecto del sexo, las dimensiones de LC y los componentes de PC explicarán parte de la varianza, se ha cumplido en parte. Aunque no hay estudios previos que hayan realizado análisis de regresión con las dimensiones de PC y la variable dependiente de bienestar psicológico, sí hay que encuentren relaciones estadísticamente significativas. El estudio llevado a cabo por Bermúdez et al. (2003) halló relaciones estadísticamente significativas entre las dimensiones de PC y la variable BP.

5.4. Pensamiento Constructivo y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios españoles.

En base a los análisis de T de Student para ver las posibles diferencias en las distintas variables, se han hallado diferencias estadísticamente significativas únicamente en el componente de PC *ausencia de hipersensibilidad*. Sin embargo, Tea Ediciones (2001), en la validación del CTI, aunque especificaron que ambos sexos puntúan de manera semejante para todas las dimensiones de este cuestionario, sí tienden a puntuar ligeramente más los hombres en *ausencia de hipersensibilidad*, sin embargo, apuntan que también en *ausencia de sobregeneralización negativa*, *pensamiento estereotipado*, *orientación a la acción* y *afrentamiento emocional*, componentes del PC que este estudio no ha hallado ningún tipo de diferencias. En la misma línea, el estudio de Tea Ediciones (2001) halló pequeñas diferencias en *pensamiento supersticioso*, de manera que las mujeres tienen una pequeña tendencia a puntuar más.

Por otro lado, cabe destacar que la muestra de la adaptación española del CTI (Tea Ediciones, 2001), compuesta de sujetos cuya edad estaba comprendida entre los 17 y los 59 años, obtuvo medias mayores que el presente estudio en las dimensiones y sub-dimensiones

relacionadas con PC (excepto en *ausencia de hipersensibilidad*), a su vez, obtuvieron medias menores en las dimensiones relacionadas con pensamiento destructivo (excepto en *creencias paranormales* y *pensamiento estereotipado*). Sin embargo, Eysenck (2001) apunta que, según aumenta la edad, aumenta el pensamiento constructivo, lo cual podría explicar que las medias de la muestra del presente estudio (jóvenes universitarios) obtengan resultados más bajos en pensamiento constructivo que una muestra en la que se incluye a sujetos de hasta 59 años.

En base a BP y a sus dimensiones, los resultados tampoco indican la existencia de diferencias significativas, esto sigue la línea de otros estudios (Garaigordobil, Aliri y Fontaneda, 2009; Casullo y Solano, 2000), sin embargo, Vivaldi y Barra (2012) sí encontraron diferencias significativas en BP y en su dimensión relaciones positivas, teniendo las mujeres resultados mayores que los hombres.

6. CONCLUSIONES

En la escala adaptada y validada de LC se ha hallado una estructura factorial formada de cinco dimensiones (*laboral, política, destino, dificultades e interpersonal*), lo cual sigue la línea de Brenlla y Vázquez (2010). Además, esta escala presenta buena fiabilidad y se ha demostrado su validez de criterio con las variables *afrontamiento conductual, orientación a la acción y dominio del entorno*, aunque no con *autoestima* ni *bienestar*. Por otro lado, al contrario que Brenlla y Vázquez (2010), no se ha demostrado con esta escala la diferencia según el sexo en la puntuación de LC (validez de constructo con enfoque diferencial).

En base a las relaciones entre las variables del estudio, se han hallado relaciones estadísticamente significativas entre BP y PC y diversas de sus distintas dimensiones, aunque no entre ninguno de estos dos constructos y LC. Sin embargo, sí se han hallado relaciones de LC y de sus cinco dimensiones con diversas dimensiones de BP y PC. Muchas de estas

relaciones apoyadas por otros estudios y algunas en la línea contraria (Bermúdez et al., 2003; Torrijos y Pérez, 2014; Filgueras et al., 2016; Luthar y Cushing, 1999; Arrogante, 2014; De mendoza et al., 2005), otras sin estudios previos que las relacionen.

Por último, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas según el sexo en ausencia de hipersensibilidad, pero no en el resto de dimensiones evaluadas en el estudio, al contrario que Tea Ediciones (2001) y Brenlla y Vázquez (2010).

7. LIMITACIONES

La principal limitación del presente estudio ha sido el tamaño de la muestra, la cual ha sido de únicamente 72 sujetos, lo cual dificulta la obtención de resultados estadísticamente significativos. Además, respecto a los análisis de T de Student y el primer paso de la regresión lineal múltiple, los grupos, además de estar compuestos de pocos sujetos, se han encontrado muy descompensados, habiendo 53 mujeres y 19 hombres.

Además, la segunda gran limitación de esta investigación ha sido la utilización de múltiples variables con las que realizar análisis estadísticos, así, la base de datos ha resultado ser muy amplia, no pudiéndose llevar a cabo un análisis tan detallado como permitía tal base de datos. Además, esto ha llevado a un elevado número de resultados que, a su vez, ha hecho una posible dificultad en el lector a la hora de entender tanta información en la discusión.

La tercera limitación se encuentra relacionada con la anterior, dado que se ha creado un cuestionario excesivamente largo para los sujetos, costoso de rellenar. Posiblemente esta sea la razón por la que varios sujetos mostraban bajas puntuaciones en *validez*, teniendo que ser tales cuestionarios desechados del estudio. Además, esto puede haber dado lugar a fatiga en el sujeto, aumentando así el error.

La cuarta limitación se refiere al hecho de no haber controlado en el muestreo la variable extraña “grado que se está cursando”. Al ser un muestreo no probabilístico de bola de nieve, la mayor parte de la muestra (47,22%) se encuentra cursando Psicología, mientras el resto de la muestra está formada por sujetos que estudian diversos tipos de grados.

Por otro lado, este estudio es de carácter transversal, por lo que las consideraciones respecto al papel de las variables utilizadas en este trabajo han de tomarse con cautela.

Por último, en base a la adaptación de la escala de Locus de Control, se han encontrado dos limitaciones: 1. Haber realizado un análisis factorial cuando – aunque según el indicador de Bartlett se podía realizar – no se cumplía el criterio de KMO ($<.7$); 2. Utilización de ítems en la Escala de LC cuyo índice de homogeneidad corregido ha sido inferior que .3.

8. PROSPECTIVA

Para futuras líneas de investigación, se propone una replicación de la validación realizada en base a la escala de Locus de Control, utilizando una muestra mayor y más equilibrada, para así obtener mejores datos psicométricos, en base a las limitaciones comentadas y poder realizar además de un análisis exploratorio de los factores, uno confirmatorio.

También se propone como futura línea de investigación, un nuevo estudio en base al modelo explicativo del BP, con el sexo, el LC y el PC como variables explicativas del bienestar psicológico, utilizando una muestra mayor y más equilibrada para así obtener datos más significativos. Además, sería recomendable realizar análisis específicos de posibles efectos de mediación entre las variables independientes y la dependiente

Además, se propone como continuación de esta investigación, la obtención de más modelos explicativos en relación a estas variables. Observando los datos hallados en función de la explicación que aporta el PC al BP, se propone estudiar el porcentaje que explica la varianza de BP de cada dimensión en particular del PC, así como la varianza explicada por parte de cada dimensión del PC respecto al Pensamiento Constructivo Global.

Por otro lado, sería conveniente la realización de estudios longitudinales en base a estas variables, así como la creación de programas de intervención empíricos.

Por último, se propone la utilización de una muestra en la que se controle la variable “grado que se está cursando”, realizando para ello un muestreo por cuotas no proporcional.

9. BIBLIOGRAFÍA

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*.

Arrogante, Ó. (2014). *Estudio del bienestar en personal sanitario: relaciones con resiliencia, apoyo social, estrés laboral y afrontamiento*. Tesis doctoral publicada en UNED, Madrid.

Azzollini, S., y Bail Pupko, V. (2010). La relación entre el locus de control, las estrategias de afrontamiento y las prácticas de autocuidado en pacientes diabéticos. *Anuario de investigaciones*, 17, 287-297.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191–215.

Barrón, R. G., Castilla, I. M., Casullo, M. M., y Verdú, J. B. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.

- Becerra, M. C., Gutiérrez, O. C., y Ortiz, M. V. (2014). Afrontamiento y Depresión, su Relación con Pensamiento Constructivo y No Constructivo en Universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(2), 31-49.
- Berger, K. S. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. (4ª ed.). México: Médica Panamericana.
- Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Bilbao, M. Á., Techio, E. M., y Páez, D. (2007). Felicidad, cultura y valores personales: estado de la cuestión y síntesis meta-analítica. *Revista de Psicología (Lima)*, 25(2), 135-276.
- Brenlla, M., y Vázquez, N. (2010). Análisis Psicométrico de la adaptación argentina de la escala de Locus de Control de Rotter. *Documento de Trabajo*, 2.
- Carrasco, A. E. R., Campbel, R. Z., García-Mas, A., Brustad, R. J., Quiroz, R. G., y López, A. L. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.
- Casullo, M. M., y Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.
- Contreras Gutiérrez, O., Chávez Becerra, M., y Aragón Borja, L. E. (2012). Pensamiento constructivo y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 4(1), 39-53.

- Contreras, O., Chávez, B. M., y Velázquez, M. (2006). Cualidades psicométricas del Cuestionario de Pensamiento Constructivo para Estudiantes Universitarios. *Revista de la Sociedad de Egresados de la Facultad de Psicología*, 9(1-2), 13-22.
- De Mendoza, R. A., Medina, R. D., y Hernández, P. H. (2005). Consistencia interna y estructura factorial de un cuestionario sobre autorrealización y crecimiento personal. *Psicothema*, 17(1), 134-142.
- De Minzi, M. C. R. (2003). Coping assessment in adolescents. *Adolescence*, 38(150), 321.
- Vallejo, R. (1980). *Personalidad y lugar de control: escalas de evaluación*. Amarú.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Psychosocial Intervention*, 3(8), 67-114.
- Epstein, S. (1998). *Constructive thinking. The Key of Emotional Intelligence*. Londres: Paeger.
- Epstein, S. (2001). *Inventario de pensamiento constructivo*. Madrid: TEA Ediciones, S. A.
- Epstein, S. (2003). *Manual de Inventario de Pensamiento Constructivo-CTI*. Madrid: Tea Ediciones.
- Filgueiras, P. F., Gimenez, P. V., y Marino, N. (2016). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología*. Tesis doctoral publicada en Universidad Nacional Mar de Plata, Mar de Plata
- Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido: conceptos básicos de logoterapia*. Barcelona: Herder.

- Garaigordobil, M., Aliri, J., & Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Psicología conductual*, 17(3), 543-559.
- García, H. D. (2005). El pensamiento constructivo y su relación con la visión de sí mismo, del mundo y del futuro en ingresantes de la Facultad de Ciencias Humanas de San Luis. *Fundamentos en humanidades*, (11), 193-214.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14, 363-368
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kleinbaum, D. G., Kupper, L. L., y Muller, K. E. (1988). *Applied Regression Analysis and Other Multivariate Methods: Student's Partial Solutions Manual*. PWS-Kent.
- Linares J., E. (2001): Los juicios de control sobre los agentes de salud: variable moduladora de la calidad de vida de los enfermos de cáncer de pulmón avanzado sometidos a tratamiento paliativo. Extraído el 25 de mayo de 2008 en:
www.tesisenxarxa.net/TESIS_UAB/AVAILABLE/TDX1127102-160751//
- Luthar, S.S., Cushing, G., Merikangas, K. y Rounsaville, B.J. (1998). Múltiple jeopardy: Risk/protective factors among addicted mother's offspring. *Development and Psychopathology*, 10, 117-136.

- Martín, R. D. (2016). *Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness*. Tesis doctoral publicada en Universidad de las Palmas de Gran Canaria, Islas Canarias.
- Martínez-Otero, V. (2002). *Reflexiones psicopedagógicas sobre la inteligencia*.
- Maslow, A. (1968). Some educational implications of the humanistic psychologies. *Harvard Educational Review*, 38(4), 685-696.
- Millán, A., Eugenia, M., y Buznego, A. (2011). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista CES Psicología*, 4(1), 52.
- Oros, L. (2005). Locus de control: Evolución de su concepto y operacionalización. *Revista de psicología*, 14(1), Pág-89.
- Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American journal of psychotherapy*.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., y Singer, B. (2008). The Integrative Science of Human Resilience. *Interdisciplinary Research: Case Studies from Health and Social Science: Case Studies from Health and Social Science*, 198.

- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Tesis doctoral publicada en Universidad de Belgrano, Belgrano.
- Salovey, P., y Mayer, J. (1990). *Inteligencia emocional. La imaginación, la cognición y Personalidad*. Madrid: Vergara Editor.
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *EBP. Escala de bienestar psicológico*. Madrid: TEA Ediciones.
- Seidmann, S., Stefani, D., Pano, C. O., Acrich-Gutmann, L., y Bail Pupko, V. (2003). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente al divorcio y la viudez en mujeres de mediana edad. *Anu. investig.-Fac. Psicol., Univ. B. Aires, 10*, 157-163.
- Seligman, M. (1975). *Helplessness: On depression, development and death*. San Francisco: Freeman.
- Sternberg, R. J. (1997). *Inteligencia exitosa: cómo una inteligencia práctica y creativa determina el éxito en la vida*.
- Tea Ediciones, S.A. (2001). *Adaptación española del Inventario de Pensamiento Constructivo-CTI*. Madrid: Tea Ediciones.
- Torrijos Fincias, P., y Pérez Escoda, N. (2014). Pensamiento constructivo y desarrollo emocional en los estudiantes universitarios. *Comunicació presentada a: I Congrés Internacional d'Educació Emocional. X Jornades d'Educació Emocional. Psicologia positiva i benestar. Barcelona, Universitat de Barcelona (Institut de Ciències de l'Educació), 2014. 978-84-697-1225-2. p. 220-234*.
- Vivaldi, F., y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica, 30(2)*, 23-29.

ANEXO 1. Grados que cursan los sujetos

Grado	Nº sujetos	% muestra
Psicología	31	43,1
ADE	3	4,2
Derecho (y dobles grados)	11	15,3
Enfermería	4	5,6
CAFYD	2	2,8
Ingenierías	7	9,7
Medicina	2	2,8
Comercio	2	2,8
Marketing	3	4,2
Farmacia	3	4,2
Otros	4	5,3

ANEXO 2. Esquema de componentes y subcomponentes de pensamiento constructivo

Componentes	Subcomponentes
Afrontamiento emocional	Autoestima Ausencia de sobregeneralización negativa Ausencia de hipersensibilidad Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables
Afrontamiento conductual	Pensamiento positivo Orientación a la acción Responsabilidad
Pensamiento mágico	
Pensamiento categórico	Pensamiento polarizado Susplicacia Intransigencia
Pensamiento esotérico	Creencias paranormales Pensamiento supersticioso
Optimismo ingenuo	Optimismo exagerado Pensamiento estereotipado Ingenuidad

ANEXO 3. Estadísticos descriptivos de los ítems y fiabilidad (correlación corregida ítem-escala y α de Crombach)

	M	DT	H _{j1}	H _{j2}	H _{j3}	α_1	α_2	α_3
Ítem 3	.66	.47	.07			.69		
Ítem 4	.47	.50	.15	.11		.68	.71	
Ítem 5	.48	.50	.2	.26	.28	.68	.69	.7
Ítem 10	.56	.5	.27	.37	.46	.67	.68	.68
Ítem 11	.22	.41	.34	.33	.32	.67	.69	.7
Ítem 12	.72	.45	.17	.16	.13	.68	.71	.72
Ítem 13	.25	.43	.45	.38	.39	.66	.68	.69
Ítem 15	.13	.33	.28	.25	.26	.67	.69	.7
Ítem 22	.48	.50	.27	.3	.26	.67	.69	.7
Ítem 26	.59	.49	.19	.22	.27	.68	.69	.7
Ítem 28	.09	.29	.19	.17	.13	.68	.7	.71
Ítem 2I	.33	.47	.23	.26	.26	.68	.69	.7
Ítem 6I	.69	.46	.39	.38	.29	.66	.68	.7
Ítem 7I	.92	.27	.34	.27	.22	.67	.69	.7
Ítem 9I	.55	.50	.03			.7		
Ítem 16I	.19	.39	.31	.3	.27	.67	.69	.7
Ítem 17I	.59	.49	.21	.15		.68	.7	
Ítem 18I	.61	.49	.24	.21	.24	.67	.7	.71
Ítem 20I	.78	.41	.08			.69		
Ítem 21I	.64	.48	.23	.22	.25	.68	.7	.7
Ítem 23I	.59	.49	.34	.41	.42	.67	.68	.69
Ítem 25I	.22	.41	.44	.41	.43	.66	.68	.69
Ítem 29I	.56	.5	.31	.32	.31	.67	.69	.7

Nota. M = media. DT = desviación típica. H_{j1} = índice de homogeneidad (primer análisis). H_{j2} = índice de homogeneidad (segundo análisis). H_{j3} = índice de homogeneidad (tercer análisis). α_1 = alpha de Crombach si se elimina el ítem (primer análisis). α_2 = alpha de Crombach si se elimina el ítem (segundo análisis). α_3 = alpha de Crombach si se elimina el ítem (tercer análisis). Los ítems que no aparecen, según la escala de Rotter no cuentan para el análisis dado que son para distraer al participante.

ANEXO 4. Análisis factorial exploratorio (componentes principales, tras rotación Varimax).

Pesos factoriales

Ítem	Factor				
	I	II	III	IV	V
2. a) <i>Muchas de las cosas desagradables en la vida de las personas son, en parte, debidas a la mala suerte.</i>	.001	-.028	.191	.581	.084
b) <i>Los infortunios de la gente son el resultado de los errores que comete.</i>					
6. a) <i>Sin apoyo suficiente uno no puede ser un líder eficaz.</i>	.090	.043	-.021	.218	.768
b) <i>La gente capaz que no logra ser líder es porque no ha aprovechado las oportunidades que ha tenido.</i>					
7. a) <i>Hay gentes a quienes por mucho que lo intentes no les caes bien.</i>	-.040	.207	-.300	.392	.548
b) <i>La gente que no cae bien a los otros, es que no sabe ganarse a los demás.</i>					
16. a) <i>Quien logra ser el jefe depende, a menudo, de quien fue lo bastante afortunado de estar el primero en el lugar exacto.</i>	.355	-.330	.238	.405	.135
b) <i>El conseguir que la gente haga lo que debe, depende de la propia habilidad y capacidad; la suerte tiene o poco nada que ver con ello.</i>					
18. a) <i>La mayoría de las personas no se dan cuenta del grado en que sus vidas están controladas por sucesos o hechos accidentales.</i>	.284	-.301	.509	.137	.134
b) <i>Realmente no existe “la suerte”</i>					
21. a) <i>A la larga, las cosas malas que nos suceden se compensan con las buenas.</i>	.075	-.035	-.037	.810	.015
b) <i>La mayoría de las desgracias son el resultado de falta de capacidad, ignorancia, pereza o de las tres cosas a la vez.</i>					
23. a) <i>Algunas veces no puedo entender como lo jefes determinan los puestos de trabajo que dan.</i>	.385	.555	-.041	.107	.219
b) <i>Hay una relación estrecha y directa entre la valía personal y el puesto de trabajo que uno desempeña.</i>					

25. a) Muchas veces pienso que tengo poca influencia sobre las cosas que me suceden.	.188	.276	.674	.160	-.048
b) No puedo creer que la suerte juega un papel importante en mi vida.					
29. a) La mayoría de las veces no puedo comprender por qué los políticos se comportan de la forma que lo hacen.	.264	.124	.092	-.117	.666
b) A la larga, todos somos responsables de mal Gobierno, tanto a nivel local como nacional.					
5. a) La idea de que los jefes son injustos con sus subordinados, es una tontería.	.737	.002	-.057	-.033	.107
b) La mayoría de los trabajadores no se dan cuenta del grado en que sus recompensas laborales están influenciadas por hechos accidentales.					
10. a) En el caso del trabajador bien preparado, raras veces se da el "sueldo injusto".	.628	.271	.067	.101	.146
b) Muchas veces, los sueldos tienden a estar tan poco relacionados con el trabajo, que ganarías lo mismo trabajes o no.					
11. a) Alcanzar el éxito es cuestión de trabajar duro; la suerte tiene poco o nada que ver con ello.	.618	-.029	.275	.079	-.036
b) Conseguir un buen trabajo depende principalmente de estar en el lugar exacto en el momento preciso.					
12. a) El ciudadano medio puede decidir en las decisiones del gobierno.	-.262	.513	.279	-.248	.379
b) Este mundo está dirigido por unos pocos que están en el poder, y no es mucho lo que el hombre corriente puede hacer en este tema.					
13. a) Cuando hago planes estoy casi seguro de que podré ponerlos en marcha	.064	.419	.245	.481	.001
b) No siempre es necesario hacer planes a largo plazo, porque muchas cosas se vuelven, de algún modo, una cuestión de buena o mala suerte.					
15. a) En mi caso, conseguir lo que quiero, tiene poco o nada que ver con la suerte.	.261	.090	.461	.076	-.137
b) Muchas veces daría lo mismo decidir lo que hay que hacer, tirando una moneda al aire.					
22. a) Si se hace el esfuerzo suficiente podemos hacer que la Administración funcione bien.	.019	.737	.062	-.101	.166

<i>b) Es difícil para la mayoría de la gente tener un gran control sobre las cosas que hacen los políticos en sus cargos.</i>					
26. a) Si una persona se encuentra sola es porque no intenta ser amistosa con los demás.	.272	.563	.018	.316	.423
<i>b) No tiene mucho sentido esforzarse demasiado en agradar a la gente, si les caes bien, les caes bien, y si no nada.</i>					
28. a) Lo que me sucede es el resultado de mis propias acciones	-.193	.009	.722	.023	.056
<i>b) Algunas veces siento que no tengo demasiado control sobre el rumbo que está tomando mi vida.</i>					
.					
Autovalores antes de la rotación	3,19	1,99	1,67	1,41	1,35
% de varianza explicada	17,73	11,08	9,31	7,83	7,53
Alpha de Crombach	.56	.57	.55	.55	.55

Nota. En negrita se indican los pesos factoriales $\geq .3$ (en los casos de saturación en más de un factor, se indica la saturación más alta, excepto en el ítem 26). Rotación Varimax. Factor I o “laboral”, Factor II o “política”, Factor III o destino”, Factor IV o “dificultades”, Factor V o “social”.

ANEXO 5. Explicación del Bienestar Psicológico mediante regresión jerárquica.

	Modelo	ΔR^2	β	t	Estadísticos de colinealidad	
					Tolerancia	VIF
Paso 1	(constante)	.001		21,05		
	Sexo		.033	.25	1,00	1,00
Paso 2	(constante)	.066		16,00		
	Sexo		.020	.14	.95	1,04
	LCL		-.003	-.02	.80	1,24
	LCP		-.043	-.31	.90	1,10
	LCD		-.009	-.06	.81	1,22
	LCDi		-.216	-1,50	.84	1,18
	LCI		-.079	-.54	.79	1,25
Paso 3	(constante)	.481**		.86		
	Sexo		-.16	-1,55	.79	1,26
	LCL		.051	.42	.64	1,54
	LCP		.121	1,10	.77	1,28
	LCD		-.11	-.94	.70	1,42
	LCDi		-.10	-.91	.72	1,37
	LCI		-.14	-1,24	.75	1,33
	EMO		.74	4,54**	.35	2,83
	CON		-.00	-.04	.56	1,77
	MAG		.02	.16	.32	3,11
	CAT		.19	1,68	.73	1,36
	ESO		.12	1,06	.67	1,49
	OPT		.24	1,96†	.63	1,58

Nota. ΔR^2 : incremento del porcentaje de varianza explicado; **: $p \leq .01$; *: $p \leq .05$; †: $p \leq .06$. EMO (afrontamiento emocional). CON (afrontamiento conductual). MAG (pensamiento mágico). CAT (pensamiento categórico). ESO (pensamiento esotérico). OPT (optimismo ingenuo). LCL (LC laboral). LCP (LC política). LCD (LC destino). LCDi (LC dificultades). LCI (LC interpersonal)

ANEXO 6. Medias y desviaciones típicas de la muestra en las distintas dimensiones de LC,

PC y BP

		Total		Mujeres		Hombres		T
		<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	
PC	Afront. emocional	84,33	16,14	81,51	16,86	92,21	10,87	-2,57
	<i>Autoestima</i>	25,07	4,34	24,68	4,64	26,16	3,27	-1,27
	<i>Aus. Sobreg. Neg</i>	17,76	3,68	14,16	3,85	16,53	2,48	-2,51
	<i>Aus. hipersensibilidad</i>	25,04	5,64	23,75	5,73	28,63	3,51	-4,32*
	<i>Ausencia rumiación</i>	19,46	5,13	18,94	5,22	20,89	4,73	-1,43
	Afront. conductual	52,12	6,88	51,62	7,45	53,53	4,85	-1,03
	<i>Pensamiento positivo</i>	14,96	2,45	14,77	2,60	15,47	1,92	-1,06
	<i>Orientación a la acción</i>	26,54	4,29	26,15	4,42	27,63	3,80	-1,29
	<i>Responsabilidad</i>	14,60	2,53	14,72	2,69	14,26	2,07	-.66
	Pensamiento mágico	17,06	4,66	17,58	4,61	15,58	4,59	1,63
	Pensamiento categórico	42,54	9,70	42,38	10,37	43	7,79	-.23
	<i>Pensamiento polarizado</i>	15,51	4,70	15,57	4,94	15,37	4,07	.15
	<i>Susplicacia</i>	14,22	3,78	14,17	3,93	14,37	3,43	-.19
	<i>Intransigencia</i>	9,54	2,65	9,42	2,64	9,89	2,70	-.67
	Pensamiento esotérico	30,06	7,76	30,77	7,79	28,05	7,51	1,31
	<i>Creenc. paranormales</i>	13,28	3,87	13,47	3,84	12,74	4,01	.71
	<i>Pensam. supersticioso</i>	16,78	5,07	17,28	5,12	15,37	4,79	1,42
	Optimismo ingenuo	52,39	6,53	52,81	6,58	51,21	6,43	.91
	<i>Optimismo exagerado</i>	17,93	3,31	18,32	3,08	16,84	3,73	1,69
	<i>Pensam. estereotipado</i>	9,78	2,31	9,68	2,35	10,05	2,22	-.60
	<i>Ingenuidad</i>	24,68	3,39	24,81	3,50	24,32	3,11	.54
BP	Autoaceptación	17,34	3,46	17,15	3,84	17,89	2,07	-.80
	Relaciones positivas	24,87	4,31	25,05	4,58	24,33	3,49	.61

	Autonomía	25,88	5,09	25,15	5,12	27,94	4,52	-2,10
	Dominio del entorno	21,48	3,37	21,29	3,52	22	2,98	-.77
	Crecimiento personal	19,31	2,90	19,56	3,02	18,63	2,52	1,20
	Propósito en la vida	21,16	4,23	21,30	4,47	20,78	3,56	.45
LC	Laboral	1,25	1,04	1,183	1,05	1,42	1,01	-.84
	Política	1,23	.79	1,207	.81	1,31	.749	-.51
	Destino	1,11	1,06	1,192	1,12	.89	.87	1,04
	Dificultades	1,46	1,18	1,557	1,10	1,21	1,35	1,09
	Interpersonal	2,78	1,04	2,75	1,12	2,84	.76	-.31

Nota. M: media; DT: desviación típica; T: T de student; *: $p < .05$

ANEXO 7. Escala de Locus de Control resultante

A continuación, encontrará una lista compuesta de 18 bloques. Cada bloque contiene dos enunciados entre los cuales deberá escoger el que más se asemeje a su modo de pensar.

1.-	<p>a) Muchas de las cosas desagradables en la vida de las personas son, en parte, debidas a la mala suerte.</p> <p>b) Los infortunios de la gente son el resultado de los errores que comete.</p>
2.-	<p>a) La idea de que los jefes son injustos con sus subordinados, es una tontería.</p> <p>b) La mayoría de los trabajadores no se dan cuenta del grado en que sus recompensas laborales están influenciadas por hechos accidentales.</p>
3.-	<p>a) Sin apoyo suficiente uno no puede ser un líder eficaz.</p> <p>b) La gente capaz que no logra ser líder es porque no ha aprovechado las oportunidades que ha tenido.</p>
4.-	<p>a) Hay gentes a quienes por mucho que lo intentes no les caes bien.</p> <p>b) La gente que no cae bien a los otros, es que no sabe ganarse a los demás.</p>
5.-	<p>a) En el caso del trabajador bien preparado, raras veces se da el "sueldo injusto".</p> <p>b) Muchas veces, los sueldos tienden a estar tan poco relacionados con el trabajo, que ganarías lo mismo trabajes o no.</p>
6.-	<p>a) Alcanzar el éxito es cuestión de trabajar duro; la suerte tiene poco o nada que ver con ello.</p> <p>b) Conseguir un buen trabajo depende principalmente de estar en el lugar exacto en el momento preciso.</p>
7.-	<p>a) El ciudadano medio puede decidir en las decisiones del gobierno.</p> <p>b) Este mundo está dirigido por unos pocos que están en el poder, y no es mucho lo que el hombre corriente puede hacer en este tema.</p>
8.-	<p>a) Cuando hago planes estoy casi seguro de que podré ponerlos en marcha</p> <p>b) No siempre es necesario hacer planes a largo plazo, porque muchas cosas se vuelven, de algún modo, una cuestión de buena o mala suerte.</p>
9.-	<p>a) En mi caso, conseguir lo que quiero, tiene poco o nada que ver con la suerte.</p> <p>b) Muchas veces daría lo mismo decidir lo que hay que hacer, tirando una moneda al aire.</p>

10.-	<p>a) Quien logra ser el jefe depende, a menudo, de quien fue lo bastante afortunado de estar el primero en el lugar exacto.</p> <p>b) El conseguir que la gente haga lo que debe, depende de la propia habilidad y capacidad; la suerte tiene o poco nada que ver con ello.</p>
11.-	<p>a) La mayoría de las personas no se dan cuenta del grado en que sus vidas están controladas por sucesos o hechos accidentales.</p> <p>b) Realmente no existe “la suerte”</p>
12.-	<p>a) A la larga, las cosas malas que nos suceden se compensan con las buenas.</p> <p>b) La mayoría de las desgracias son el resultado de falta de capacidad, ignorancia, pereza o de las tres cosas a la vez.</p>
13.-	<p>a) Si se hace el esfuerzo suficiente podemos hacer que la Administración funcione bien.</p> <p>b) Es difícil para la mayoría de la gente tener un gran control sobre las cosas que hacen los políticos en sus cargos.</p>
14.-	<p>a) Algunas veces no puedo entender como lo jefes determinan los puestos de trabajo que dan.</p> <p>b) Hay una relación estrecha y directa entre la valía personal y el puesto de trabajo que uno desempeña.</p>
15.-	<p>a) Muchas veces pienso que tengo poca influencia sobre las cosas que me suceden.</p> <p>b) No puedo creer que la suerte juega un papel importante en mi vida.</p>
16.-	<p>a) Si una persona se encuentra sola es porque no intenta ser amistosa con los demás.</p> <p>b) No tiene mucho sentido esforzarse demasiado en agradar a la gente, si les caes bien, les caes bien, y si no nada.</p>
17.-	<p>a) Lo que me sucede es el resultado de mis propias acciones</p> <p>b) Algunas veces siento que no tengo demasiado control sobre el rumbo que está tomando mi vida.</p>
18.-	<p>a) La mayoría de las veces no puedo comprender por qué los políticos se comportan de la forma que lo hacen.</p> <p>b) A la larga, todos somos responsables de mal Gobierno, tanto a nivel local como nacional.</p>

Nota. Clave de corrección: la elección “a” suma 1, mientras que la “b” suma 0, excepto en los ítems inversos, los cuales son: 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26, 28. Para la dimensión *laboral*, sumar los ítems 2, 5 y 6. Para la dimensión *política*, sumar los ítems 7 y 13. Para la dimensión *destino*, sumar los ítems 9, 11, 15 y 17. Para la dimensión *dificultades*, sumar los ítems 1, 8, 10 y 12. Para la dimensión *interpersonal*, sumar los ítems 3, 4 y 18.